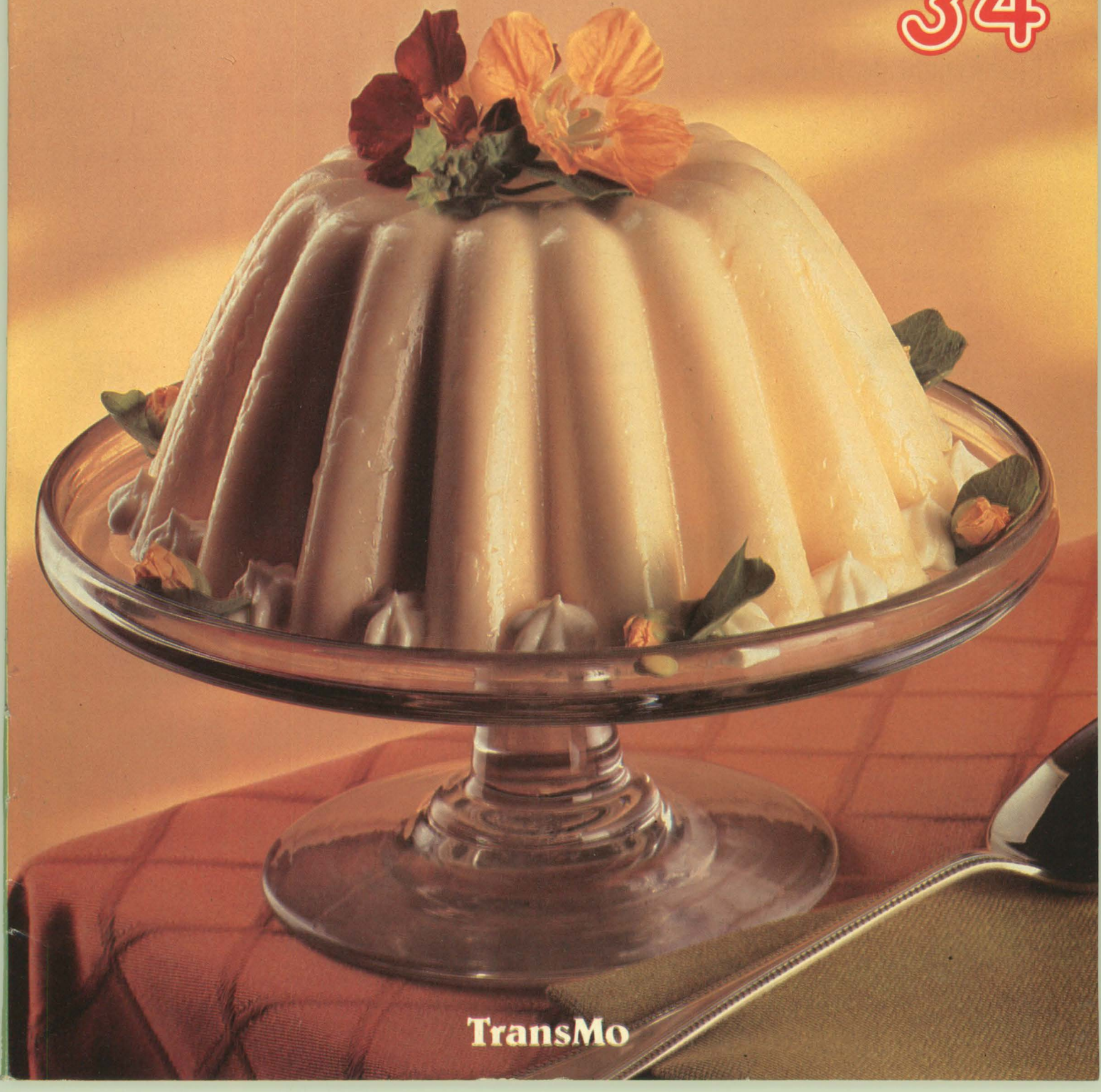
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

34



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 34**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 31
Les crèmes-desserts **917**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un buffet pour six **922**

FRUITS ET LÉGUMES 32
Les choux de Bruxelles **926**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 33
La cuisson des poussins **930**

CUISINE MICRO-ONDES 32
Des boissons alcoolisées chaudes **936**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les omelettes **940**

REPAS POUR MOI
Porc frit, sauce aigre-douce **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

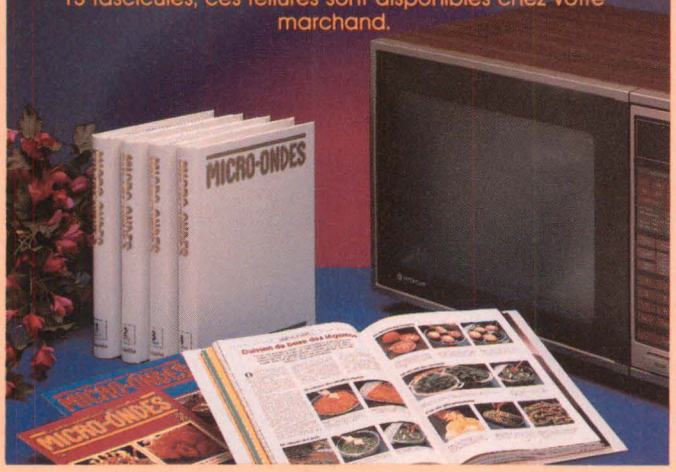
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Côtelettes de veau Elles cuisent à la perfection aux micro-ondes. Servez-les nature, avec des fruits, des épices ou une sauce délicate.

Vivaneau Poisson riche à la chair succulente cuit en papillote et servi avec une sauce au vin veloutée. Un vrai délice !

Flans sucrés congelés Vous aurez toujours un dessert sous la main, qui plaira à tout coup.

PLUS...

Les fruits secs, les légumineuses, les glaces à l'américaine.

Les crèmes-desserts

Pour terminer un repas en beauté, offrez une onctueuse crème-dessert. Que vous choisissiez la crème anglaise, pour garnir un pouding tout simple, ou le bavarois, pour couronner un dîner de fête, sa préparation est toujours facile aux micro-ondes.

Vous ne pourrez plus vous passer de votre four micro-ondes dès que vous y aurez préparé ces délicieuses crèmes-desserts, prêtes en un clin d'oeil.

La préparation des crèmes-desserts a toujours été un art délicat car, qu'on les fasse au four ou directement sur le feu, ces crèmes doivent cuire lentement, au bain-marie de préférence. Au four micro-ondes, la crème ne colle pas aux parois de la casserole et n'a pas besoin d'être remuée constamment : vous obtenez chaque fois une crème bien homogène à la texture parfaite.

Crème anglaise

RAY DUNS

Il est dorénavant possible de préparer une crème-dessert facilement et rapidement sans qu'il soit nécessaire de la remuer et de la surveiller sans arrêt. Il suffit de respecter certaines règles de base.

Ainsi, choisissez un bol rond assez profond et servez-vous d'un fouet métallique pour remuer la crème.

Évitez de trop faire cuire une crème aux oeufs et réglez le four à MED.-MAX., jamais plus haut. Une crème prise trop cuite est de texture caoutchouteuse : voilà pourquoi il est important de la sortir du four avant qu'elle ne soit complètement cuite et de la laisser reposer.

Ajoutez un peu de fécule de maïs à une crème anglaise pour l'empêcher de cailler : délayez-la dans une petite quantité de liquide froid puis incorporez graduellement la crème chaude.

Si vous utilisez plus de 1 ¼ tasse/300 ml de lait, faites d'abord chauffer le liquide aux micro-ondes pour vous rendre la tâche plus facile. Par exemple, faites chauffer 2 ½ tasses/600 ml pendant 1 min à MAX. puis suivez la recette.

Les crèmes-desserts ont une grande valeur nutritive et satisferont les personnes soucieuses d'équilibre alimentaire.

Conseils du chef

Ne laissez jamais bouillir une crème aux oeufs et ne versez pas de lait bouillant dans une préparation aux oeufs.

Flan à la vanille

16 min

Temps d'attente : 10 min

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, p. 370, et Micro-trucs, p. 919)

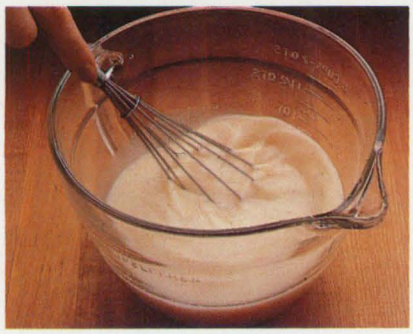
GARNITURE

4 oeufs battus
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¾ tasse/400 ml de lait
2 ou 3 gouttes de vanille
muscade râpée

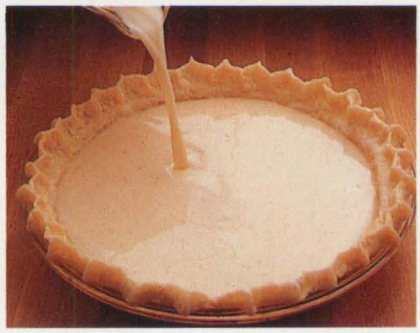
6 PERSONNES

1 Battez les oeufs avec le sucre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Délayez la fécule de maïs dans 3 cuil. à soupe de lait puis incorporez au premier mélange. Faites cuire le flan selon les instructions données ci-dessous.

Préparation du flan à la vanille



Faites chauffer *le reste du lait 2 min à MAX. Versez la préparation aux oeufs dans le lait chaud, à travers un tamis, et ajoutez la vanille. Faites cuire 4 ou 4 ½ min à MED., en fouettant à chaque minute.*



Versez *dans la croûte et saupoudrez de muscade, au goût. Ne remplissez pas trop l'abaisse. Le reste de la crème peut être cuit à part dans des ramequins.*

Déposez *le flan sur une soucoupe renversée et faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant l'assiette du quart à toutes les 2 min.*

Vérifiez *la cuisson en touchant le centre du bout des doigts : le flan doit être presque ferme. Ne faites pas trop cuire sinon la garniture sera trop ferme et caoutchouteuse.*

Laissez reposer *10 min puis refroidir complètement. La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente et le flan devient plus ferme à mesure qu'il refroidit.*

Servez *froid ou, si vous préférez, faites réchauffer le flan en entier 1 ou 1 ½ min, ou une pointe, de 15 à 20 s à MED.*

Crème anglaise

9 min

Temps d'attente : aucun

Vous pouvez rendre cette crème plus épaisse en y ajoutant un peu de fécule de maïs (voir Conseils du chef, ci-dessous).

2 ½ tasses/600 ml de lait
4 jaunes d'oeufs battus
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café de vanille

ENVIRON 3 tasses/750 ml

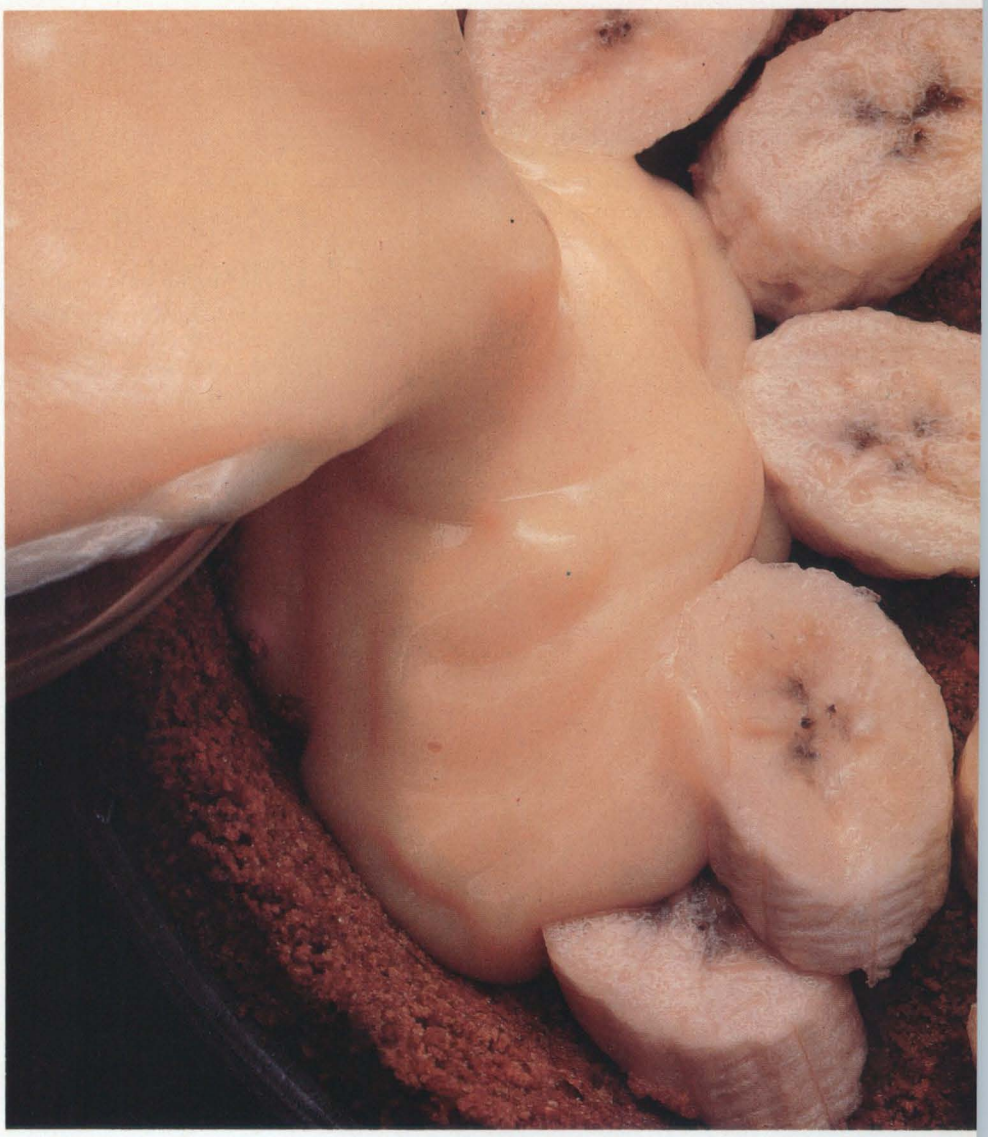
1 Faites chauffer le lait dans une tasse à mesurer, sans le laisser bouillir, 4 min à MAX.
2 Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez graduellement le lait.
3 Faites chauffer 5 ou 6 min à MED.-MAX., en remuant à chaque minute. La crème est cuite lorsqu'elle nappe le dos d'une cuiller de bois.
4 Ajoutez la vanille et passez au tamis en versant dans un pot. Servez cette crème anglaise chaude ou laissez-la refroidir, recouverte d'une pellicule plastique. Servez avec des desserts cuits au four, des pâtisseries, des fruits ou des poudings.

Micro-trucs

Ne laissez pas bouillir la crème anglaise car elle caillera. Elle doit avoir la consistance d'une crème très fine. Si vous la faites trop cuire, vous obtiendrez des oeufs brouillés.

Conseils du chef

Si la crème commence à cailler, versez-la sans délai dans un bol propre et bien froid et fouettez-la vigoureusement. Pour bien lier une crème aux oeufs, ajoutez-y ½ cuil. à café de fécule de maïs par 1 ¼ tasse/300 ml de lait, délayée au préalable dans un peu de lait froid.



Flan à la banane

Flan à la banane

6 min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de 1,9 oz/54 g de préparation en poudre pour entremets
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 bananes
1 abaisse de pâte brisée ou 1 croûte de biscuits Graham cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 2, p. 32 et fascicule 14, p. 370)

6 PERSONNES

1 Mélangez bien la préparation en poudre et un peu de lait puis ajoutez graduellement le reste du lait. Faites chauffer 6 min à MAX., en remuant à chaque minute.
2 Pour empêcher la formation d'une peau sur la crème, couvrez-en la surface d'une pellicule plastique et laissez refroidir.
3 Tranchez les bananes et disposez-les dans la croûte, puis nappez uniformément de crème anglaise. Réfrigérez jusqu'à ce que la crème soit prise.

Micro-trucs

Si vous faites cuire une crème anglaise dans une abaisse cuite, scellez d'abord parfaitement les petits trous de fourchette dans l'abaisse cuite avant d'y verser la crème : badigeonnez-la d'un jaune d'oeuf battu puis faites chauffer de 30 à 60 s à MAX.

Crème prise

11 min

Temps d'attente : 10 min

Faites cuire la crème aux oeufs dans des ramequins. La cuisson est plus rapide et la texture, plus uniforme.

1 ¾ tasse/400 ml de lait
3 oeufs battus
2 ou 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
quelques gouttes de vanille
muscade râpée ou piment de la Jamaïque moulu

4 À 6 PERSONNES

Crème prise

Conseils minceur

Faites une crème anglaise avec du lait écrémé et 2 cuil. à soupe de sucre, et servez avec des fruits frais. Une portion ne renferme que 120 cal/505 kJ.

Crème pâtissière

6 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez cette crème pâtissière dans la préparation d'entremets variés, éclairs, mille-feuilles et flans aux fruits.

2 cuil. à soupe de sucre
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 jaunes d'oeufs battus
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de vanille

ENVIRON 3 tasses/750 ml

1 Mélangez le sucre et la fécule de maïs et incorporez le lait petit à petit. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à consistance homogène.

2 Ajoutez un peu de liquide chaud aux jaunes d'oeufs, fouettez bien puis incorporez le tout dans le lait chaud en remuant. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED., incorporez le beurre et la vanille. Couvrez la surface de la crème d'une pellicule plastique et laissez refroidir. Réfrigérez 1 ou 2 h.

Conseils du chef

Pour donner à la crème un goût de vanille plus prononcé, coupez 1 ou 2 gousses de vanille en deux et enfouissez-les dans un pot de sucre super fin. Laissez reposer ainsi environ 1 semaine, bien couvert, puis servez-vous de ce sucre vanillé pour préparer la crème pâtissière. Omettez alors l'essence de vanille.

Préparation de la crème prise

Faites chauffer *le lait dans un grand bol, 1 min à MAX. Battez bien ensemble oeufs, sucre et vanille.*

Ajoutez *ce mélange au lait chaud en fouettant bien. Versez dans 4 à 6 ramequins, à travers un tamis. Saupoudrez de muscade ou de piment de la Jamaïque.*

Disposez *en cercle dans le four et faites cuire de 10 à 14 min à MED., en déplaçant les ramequins 1 fois et en les tournant du quart 3 fois. Laissez reposer 10 min.*

DON LAST

Bavaroise

8 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml de lait
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste finement râpé et le jus de 1 orange
4 jaunes d'oeufs
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
capucines pour décorer (facultatif)

6 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait 3 min à MAX., sans le laisser bouillir.
2 Fouettez bien sucre, zeste d'orange et jaunes d'oeufs dans un grand bol, puis incorporez le lait chaud en remuant vigoureusement. Faites chauffer le tout 4 min à MED.-MAX., en remuant à chaque minute.
3 Faites dissoudre la gélatine dans le jus d'orange et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED.
4 Incorporez le jus à la préparation aux oeufs. Versez dans un bol, à travers un tamis de nylon, et laissez reposer dans un endroit frais de 20 à 30 min, jusqu'à ce que la crème commence à prendre.
5 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers et incorporez-en délicatement la moitié au premier mélange; réservez le reste pour la décoration. Versez la préparation dans un moule rond légèrement huilé de 2 ½ tasses/600 ml et réfrigérez 2 ou 3 h.
6 Démoulez la bavaroise sur une assiette de service et décorez de rosettes de crème fouettée. Décorez de capucines, si désiré.

Bavaroise

Un buffet pour six

Impressionnez vos invités avec ce superbe buffet tout en ayant le temps d'apprécier leur compagnie.

Voici le menu parfait pour un petit groupe d'amis. Il vous donne le loisir de préparer à l'avance la plupart des plats. Le four micro-ondes vous sera ensuite très précieux pour les préparatifs de dernière minute. Une fois la table bien garnie, vous pourrez inviter vos amis à se servir et participer aux réjouissances en toute tranquillité.

Lorsque vous préparez les crevettes, décortiquez-les en retirant la carapace avec les pattes, en procédant de la tête à la queue (voir fascicule 22, p. 600). En laissant la queue, elles seront plus faciles à déguster avec les doigts.

Déposez la trempette, les crudités et les crevettes sur la table en même temps. Après cette entrée, il ne vous restera plus qu'à réchauffer le plat principal et à le servir.

La salade de fruits au citron et au gingembre offre un heureux contraste de saveur avec le plat de riz, tandis que les légumes marinés apportent une touche plus traditionnelle.

Servez un vin blanc bien frais ou un punch léger avec ce repas. Nous vous recommandons plus particulièrement le Glühwein blanc (voir p. 937).

MENU

Crevettes épicées
De grosses crevettes enrobées d'une sauce bien relevée
Trempette à l'oignon
Une trempette onctueuse
Risotto au poulet
Riz au poulet à l'italienne
Brocoli et champignons marinés
De beaux légumes parfumés
Salade de fruits
Une salade rafraîchissante
Gâteau au café

6 PERSONNES

Crevettes épicées

6 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de coriandre
½ cuil. à café de cumin
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de poivre
1 pincée de sel
1 pincée de clou de girofle
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 lb/1 kg de grosses crevettes cuites et décortiquées, avec la queue
bouquets de persil pour garnir

6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert 1 min à MAX.
2 Incorporez farine, persil, coriandre, cumin, muscade, poivre, sel et clou de girofle. Ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à épaississement.
3 Mettez les crevettes dans un plat. Couvrez et faites cuire 1 min à MAX. Enrobez de sauce.
4 Garnissez de persil frais et servez avec des bâtonnets à cocktail.

Trempette à l'oignon

1 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette trempette avec des crudités. Choisissez de beaux légumes frais : carottes, courgettes et céleri en bâtonnets, chou-fleur et brocoli en bouquets.

8 oz/225 g de fromage à la crème
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de poudre d'oignon
½ cuil. à café de sel à l'ail
1 tasse/250 ml de crème sure
1 cuil. à café de persil haché
2 ¼ lb/1 kg de légumes crus

6 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 30 à 45 s à MAX.
2 Incorporez-y le lait, la poudre d'oignon et le sel à l'ail.
3 Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., mélangez bien puis incorporez la crème sure. Couvrez et réfrigérez.
4 Versez la trempette dans un bol de service, garnissez de persil haché et servez avec des crudités.

Compte à rebours

La veille
Préparez la trempette, couvrez et réfrigérez. Préparez le risotto au poulet, couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain. Réfrigérez le vin.

Pendant la matinée
Préparez le brocoli et les champignons et laissez mariner au réfrigérateur (remuez de temps en temps pendant la journée). Préparez les légumes crus pour la trempette et réfrigérez-les dans des sacs de polythène. Préparez les fruits de la salade et incorporez la vinaigrette après l'avoir fait chauffer. Laissez macérer, à couvert, au réfrigérateur (ajoutez les bananes au moment de servir seulement).

Pendant l'après-midi
Préparez et faites cuire le gâteau, puis laissez refroidir. Préparez la glace, versez-la sur le gâteau et décorez.

Juste avant le repas
Une heure avant de servir, sortez les légumes marinés, la trempette à l'oignon et la salade de fruits du réfrigérateur. Dressez le plateau de crudités en disposant les légumes autour de la trempette. Faites chauffer le punch s'il figure au menu. Faites cuire le plat de crevettes et servez-les bien chaudes avec les crudités. Entretemps, faites réchauffer le risotto, de 15 à 20 min à MAX. Servez avec les légumes marinés et la salade de fruits.

Crevettes épicées

Salade de fruits

4 min

Temps d'attente : aucun

Bien que cette salade soit composée de fruits habituellement servis au dessert, sa sauce au citron et au gingembre en fait un plat d'accompagnement inhabituel et intéressant pour de nombreux plats salés légers.

¾ de tasse/175 g de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
¾ de tasse/175 ml d'eau
le zeste râpé de 1 gros citron
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelée et râpée
2 ¼ lb/1 kg de fruits frais pelés et coupés en morceaux (pommes, poires, abricots, ananas et bananes)

6 PERSONNES

1 Mettez le sucre et la fécule de maïs dans un bol, ajoutez l'eau, le zeste et le jus de citron, et le gingembre frais puis mélangez bien le tout. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 3 fois.
2 Mettez les fruits dans un grand saladier et versez-y la sauce, puis mélangez délicatement. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Brocoli et champignons marinés

2 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de brocoli en bouquets
3 cuil. à soupe d'eau
1 lb/450 g de champignons
1 tasse/250 ml de vinaigrette à l'italienne du commerce

6 PERSONNES

Mettez le brocoli dans un bol et versez l'eau dessus. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Égouttez et passez à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2 Mélangez brocoli et champignons dans un bol, arrosez de vinaigrette et mélangez bien le tout. Couvrez et réfrigérez au moins 8 h, en remuant de temps en temps.
3 Pour servir, transvidez les légumes sur une assiette de service à l'aide d'une écumoire.

Brocoli et champignons marinés

Risotto au poulet

48 min

Temps d'attente : 10 min

3 ½ lb/1,75 kg de blanc de poulet désossé et sans peau
6 cuil. à soupe de vin blanc
1 lb/450 g de riz à grains longs
4 échalotes émincées
2 cuil. à soupe de sauce brune en poudre ou en granules (Bisto)
½ cuil. à café de poivre
4 oz/100 g d'arachides rôties salées, grossièrement hachées

6 PERSONNES

1 Disposez le poulet en une seule couche dans une casserole peu profonde. Arrosez de vin, couvrez et faites cuire de 15 à 18 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Retirez le blanc de poulet avec une écumoire et détaillez en morceaux individuels.
3 Versez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer et ajoutez juste assez d'eau chaude pour obtenir 5 tasses/1,25 l de liquide.
4 Mettez riz, jus de cuisson et eau, échalotes, sauce brune et poivre dans un grand bol et mélangez bien. Couvrez et faites cuire 8 min à MAX.
5 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore de 25 à 30 min jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé.
6 Incorporez le poulet et les arachides, couvrez et laissez reposer 10 min. Servez bien chaud.

VARIANTE
Risotto à la dinde : servez-vous de restes de dinde désossée et coupée en cubes. Ce plat se congèle jusqu'à 3 mois. Pour servir, faites décongeler et réchauffer de 13 à 17 min à MAX., en défaisant les morceaux et en remuant 2 fois.

Conseils du chef

Préparez ce plat d'avance, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Faites-le reposer à la température ambiante 1 h avant de le servir. Pour servir, faites réchauffer de 15 à 20 min à MAX.

DON LAST

Gâteau au café

Gâteau au café

13 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ biscuit Graham ou biscuit sucré, réduit en miettes
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage, tamisée
1 ¼ tasse/275 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
4 oeufs
5 oz/150 g de margarine ramollie
½ tasse/125 ml de lait
1 cuil. à café de vanille

DÉCORATION
Glace au café (voir recette à droite)
dragées or et argent

6 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et couvrez-le parfaitement des miettes de biscuits.
2 Mettez tous les ingrédients du gâteau dans un bol et mélangez bien au batteur pendant 1 min ou à la main, avec une cuiller en bois, pendant 2 min.
3 Versez dans le moule et faites cuire 8 min à MED., en tournant du quart à toutes les 2 min.
4 Augmentez la puissance à MAX., laissez cuire encore de 5 à 8 min, en tournant le moule du quart 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Vérifiez si le gâteau est cuit en insérant un cure-dent au centre : il doit en ressortir propre.
5 Laissez reposer dans le moule de 5 à 10 min puis renversez dans une assiette de service. Nappez de glace au café et décorez de dragées or et argent.

Glace au café

1 ⅝ tasse/300 g de sucre glace
1 cuil. à soupe d'essence de café
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau

POUR UN GÂTEAU

1 Tamisez le sucre glace puis mélangez graduellement tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une glace onctueuse.

Les choux de Bruxelles

Les choux de Bruxelles cuisent à merveille aux micro-ondes et restent verts et croquants. Servez-les nappés de sauce blanche, parsemés de zeste de citron ou garnis de chapelure croquante pour un plat d'accompagnement parfait.

La cuisson des choux de Bruxelles aux micro-ondes n'altère ni la couleur ni la texture croquante de ce légume. Cuits dans très peu d'eau, ils conservent aussi toute leur valeur nutritive. Le plat est facile à nettoyer et les odeurs de cuisson, si caractéristiques des choux et très désagréables, sont quasi inexistantes.

Choisissez un légume ferme aux feuilles serrées, d'un vert éclatant. Évitez les choux de Bruxelles gonflés ou ramollis, aux feuilles jaunies.

Gardez les choux dans un récipient ou un sac hermétique, dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, au maximum 4 jours. Parez-les et lavez-les au moment de les utiliser seulement.

Choux de Bruxelles au vin de gingembre

RAY DUNS

Cuisson des choux de Bruxelles

Enlevez *les feuilles extérieures, coupez le bout des tiges et faites une incision en croix à la base. Mettez dans une casserole.*

Ajoutez *l'eau, couvrez et faites cuire tel qu'indiqué dans le tableau, en remuant 1 fois. Couvrez et laissez reposer de 3 à 5 min, puis égouttez. Assaisonnez et servez.*

Conseils du chef

Apprêtez les restes de choux de Bruxelles avec de la chapelure : faites fondre 2 oz/50 g de beurre de 30 à 60 s à MAX., ajoutez 5 cuil. à soupe de chapelure grillée, assaisonnez et mélangez bien. Incorporez 1 lb/450 g de choux et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min, en remuant 1 fois. Pour 8 oz/225 g de choux, diminuez les quantités de moitié et faites chauffer seulement la moitié du temps indiqué, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds.

Choux de Bruxelles au vin de gingembre

6¾ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Pour des choux hors de l'ordinaire, faites-les cuire dans du vin de gingembre.

1 lb/450 g de choux de Bruxelles
1 cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de vin de gingembre
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les choux de Bruxelles selon les indications données dans le tableau. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.
2 Entre-temps, délayez la fécule de maïs dans un peu de vin puis ajoutez graduellement le reste du vin. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois.
3 Égouttez bien les légumes, nappez-les de sauce, assaisonnez au goût et servez avec un rôti ou une tourte à la viande.

Conseils du chef

La quantité de sauce est suffisante pour enrober les choux. Si vous désirez plus de sauce, doublez les quantités données et faites chauffer 1 ½ ou 2 min jusqu'à épaississement.

Temps de cuisson des choux de Bruxelles

GENRE	QUANTITÉ	EAU	TEMPS DE CUISSON À MAX.
Frais	1 lb/450 g 2 lb/1 kg	4 cuil. à soupe 8 cuil. à soupe	6 ou 7 min de 12 à 14 min
Surgelés	1 lb/450 g 2 lb/1 kg	2 cuil. à soupe 4 cuil. à soupe	10 ou 11 min de 20 à 22 min

Choux de Bruxelles citronnés

6 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

1 lb/450 g de choux de Bruxelles
4 cuil. à soupe d'eau
un filet de jus de citron
1 pincée de zeste de citron finement râpé
1 pincée de muscade râpée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez bien choux, eau, jus et zeste de citron et muscade dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.
2 Égouttez et assaisonnez. Servez avec une noix de beurre, au goût.

VARIANTE

Choux de Bruxelles en purée : faites cuire les choux tel qu'indiqué ci-dessus et omettez le zeste et le jus de citron. Égouttez et faites une purée en ajoutant 2 cuil. à soupe de crème à 15%.

Choux de Bruxelles garnis

15 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

1 ½ lb/700 g de choux de Bruxelles
6 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de crème à 15%
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet chaud

GARNITURE

2 cuil. à soupe de beurre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 sachet de 4 oz/100 g de préparation pour farce au persil, au citron et au thym
1 bonne pincée de curcuma
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées

6 PERSONNES

1 Préparez la garniture : faites chauffer le corps gras et l'eau 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition. Incorporez la préparation pour farce et le curcuma.
2 Faites cuire à couvert les choux

Choux de Bruxelles garnis

et l'eau 9 ou 10 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

3 Délayez la farine dans un peu de crème. Incorporez le reste de la crème puis le bouillon chaud.

4 Faites chauffer la sauce 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute.

5 Égouttez les légumes et versez la sauce dessus. Parsemez de garniture et de noix, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

Conseils du chef

Les choux de Bruxelles nature constituent un excellent légume d'accompagnement pour une foule de plats tels que les rôtis, les côtelettes et les omelettes. Pour varier et pour rehausser la saveur des choux, nappez-les de sauce, parsemez-les d'un mélange croustillant ou de zeste de citron finement râpé, ou saupoudrez-les de muscade.

Choux de Bruxelles en sauce blanche

7¾ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Servez ce plat de choux avec de la volaille ou du gibier.

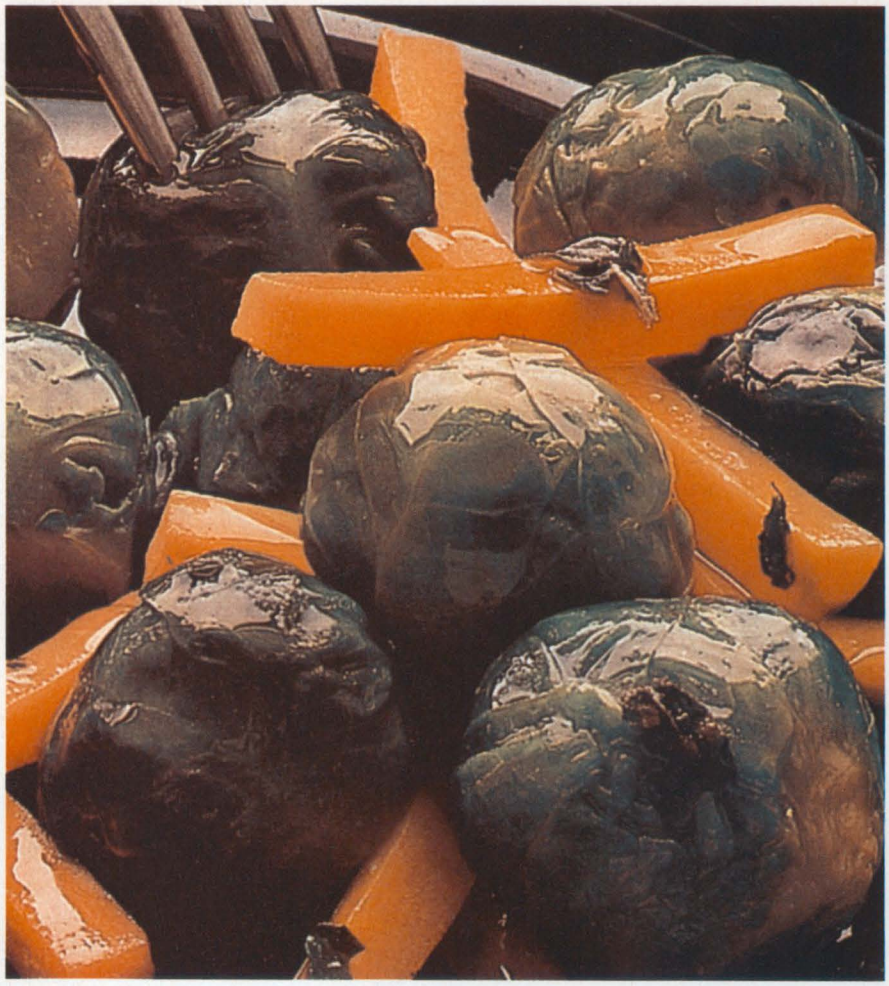
1 lb/450 g de choux de Bruxelles

SAUCE

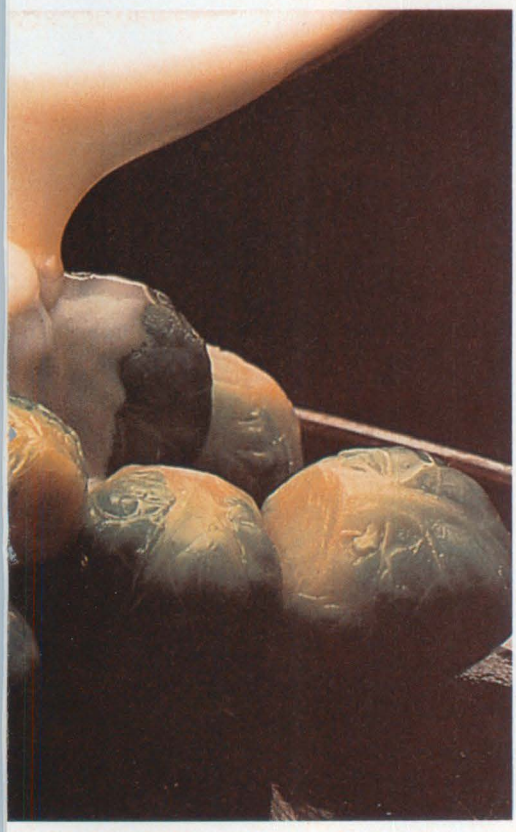
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les choux tel qu'indiqué dans le tableau, p. 927. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.
2 Entre-temps, faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine, ajoutez le lait petit à petit puis assaisonnez au goût.
3 Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.
4 Égouttez bien les légumes, nappez-les de sauce blanche et servez sans attendre.



Choux de Bruxelles en sauce blanche



Carottes et choux de Bruxelles à la menthe

16 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de choux de Bruxelles surgelés
1 lb/450 g de carottes taillées en bâtonnets de 2 po/5 cm
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe d'eau ou de vin blanc
1 cuil. à café de menthe fraîche hachée ou ½ cuil. à café de menthe séchée

8 PERSONNES

1 Mettez choux, carottes et eau dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant 2 fois. Couvrez et laissez reposer 5 min, puis égouttez.
2 Faites chauffer le beurre, l'eau ou le vin et la menthe à couvert, 1 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Versez sur les légumes et mélangez bien. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

Carottes et choux de Bruxelles à la menthe

VARIANTE

Carottes et choux de Bruxelles à la menthe pour 4 : diminuez la quantité des légumes de moitié et faites cuire de 7 à 9 min, en remuant 1 fois, puis suivez la recette.

Micro-trucs

Le temps de cuisson dépend de la grosseur des choux. Les recettes données ici sont faites avec des choux petits ou moyens. Augmentez quelque peu le temps de cuisson si vous utilisez de gros choux.

La cuisson des poussins

Pour un délicieux festin, les poussins sont le choix parfait. Faites-les simplement rôtir ou braiser aux micro-ondes. Ils seront aussi appétissants que succulents.

Les poussins sont de petits poulets à chair très tendre qui se vendent frais ou surgelés. Cette volaille, aussi réjouissante pour l'oeil que pour le palais, est idéale pour souligner avec élégance un anniversaire ou une fête d'amoureux.

Un poussin moyen pèse environ 1 à 1 ½ lb/400 à 700 g. Prévoyez donc servir un poussin par personne, ce qui vous facilitera le service et rendra la présentation du mets plus attrayante.

La forme arrondie des poussins se prête bien à la cuisson aux micro-ondes : faites-les braiser dans un plat allant au four ou rôtir sur une grille. Dans un cas comme dans l'autre, ils cuisent vite et bien et la chair demeure juteuse. Nous vous proposons diverses recettes de poussins farcis et glacés : la cavité du corps est assez grande pour contenir une bonne quantité de farce. Calculez 9 ou 10 min de cuisson par lb/450 g à MAX., quel que soit le mode de cuisson choisi. Servez avec des pommes de terre et des légumes de votre choix.

Poussins braisés aux fruits

Poussins braisés aux fruits

36 min

Temps d'attente : 10 min

4 poussins prêts à cuire

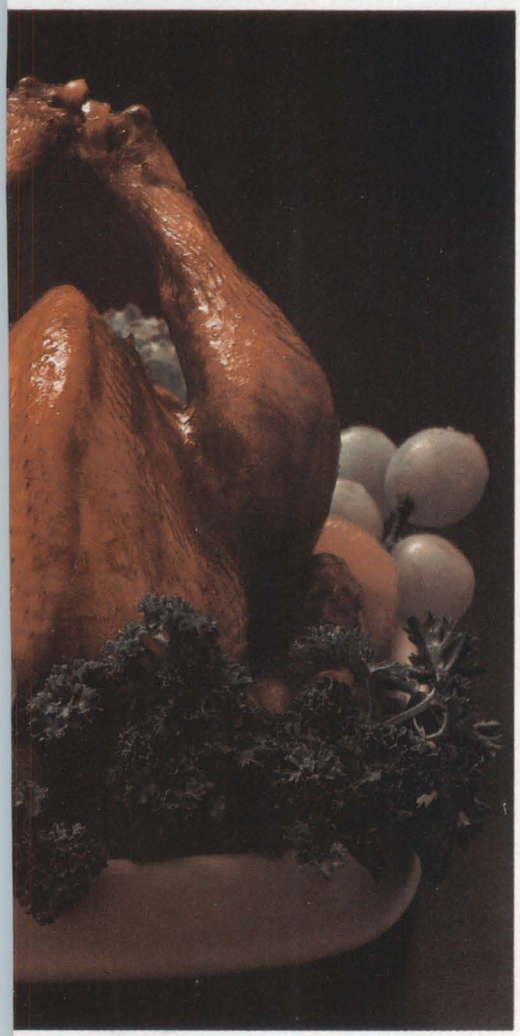
FARCE

1 ½ tasse/75 g de riz cuit
4 oz/100 g de raisins verts sans pépins
1 cuil. à soupe de persil haché
1 boîte de 5 oz/150 g de mandarines bien égouttées, le jus réservé

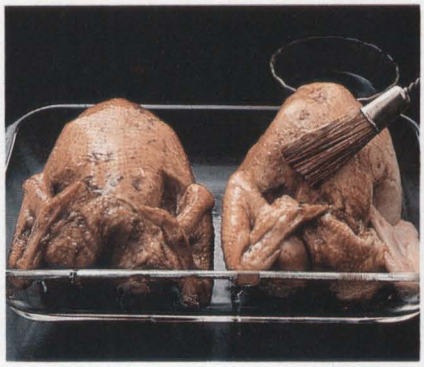
sel et poivre
2 cuil. à soupe de miel liquide
persil frais, raisins verts et mandarines pour garnir

4 PERSONNES

1 Rincez les poussins et essuyez-les avec du papier absorbant.
2 Mélangez le riz cuit, les raisins, le persil haché et les mandarines. Assaisonnez et farcissez les poussins de ce mélange. Déposez les oiseaux, poitrine en dessous, dans un plat allant au four.
3 Mélangez 2 cuil. à soupe de jus des mandarines et le miel, puis faites chauffer 1 min à MAX. Badigeonnez les poussins de la moitié de cette sauce.
4 Faites cuire les oiseaux (étapes 2 à 5, ci-contre) à MAX., de 35 à 40 min, en les retournant et en les badigeonnant avec le reste de la sauce à mi-cuisson. Laissez reposer à couvert 10 min, disposez sur un plateau de service et garnissez.

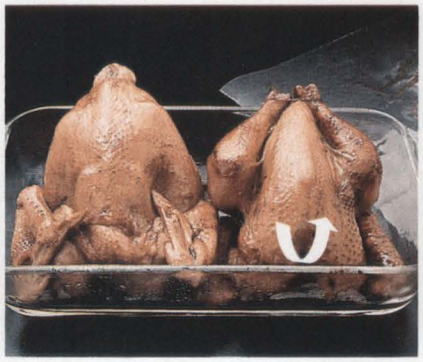


Cuisson des poussins braisés



Farcissez *d'abord les oiseaux, si désiré. Déposez-les, poitrine en dessous, dans un plat allant au four. Préparez la sauce et badigeonnez-en les poussins. Calculez le temps de cuisson requis (voir tableau p. 932).*

Couvrez *lâchement de papier ciré et faites cuire à MAX., le quart du temps, puis tournez le plat de moitié.*



Faites cuire *un autre quart du temps, puis, à l'aide d'une fourchette à long manche, retournez les poussins en mettant les côtés des oiseaux qui étaient à l'extérieur du plat au centre du plat.*

Badigeonnez *avec le reste de la sauce, couvrez de nouveau de papier ciré et laissez cuire encore un quart du temps. Tournez le plat de moitié puis laissez cuire le reste du temps requis.*

Vérifiez *la cuisson : les cuisses doivent se détacher facilement et si on en pique l'intérieur avec un couteau, le jus de cuisson doit être clair. Si ce n'est pas le cas, laissez cuire encore de 3 à 5 min.*

Couvrez *bien le plat d'une autre feuille de papier ciré et laissez reposer les oiseaux 10 min. Garnissez puis servez un poussin par personne.*

Poussins farcis à l'ananas

Poussins farcis à l'ananas

23¼ min

Temps d'attente : 10 min

2 poussins prêts à cuire

FARCE
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche, blanche ou brune
4 oz/100 g d'ananas en boîte bien égoutté et haché
½ cuil. à café d'estragon séché ou de fines herbes mélangées
sel
poivre

SAUCE
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 noix de beurre

2 PERSONNES

1 Rincez les oiseaux et essuyez-les avec du papier absorbant.
2 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 3 ou 4 min à MAX. Incorporez la chapelure, l'ananas, les fines herbes et les assaisonnements. Farcissez les poussins de ce mélange, sans trop tasser, puis disposez-les, poitrine en dessous, dans un plat allant au four.
3 Faites chauffer le beurre et la sauce Worcestershire à couvert de 15 à 30 s à MAX. Badigeonnez les poussins de la moitié de la sauce.
4 Faites cuire les oiseaux (étapes 2 à 4, p. 931) de 20 à 22 min à MAX., en retournant et en badigeonnant les poussins à mi-cuisson. Laissez reposer à couvert 10 min puis servez.

Poussins farcis à l'ananas pour 4 : doublez les quantités et faites cuire les poussins de 35 à 40 min à MAX.

Temps de cuisson des poussins*

QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX. (9 ou 10 min par lb/450 g)	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
1	9 ou 10 min	5 min	retournez à mi-cuisson
2	de 20 à 22 min	5 min	comme ci-dessus
4	de 35 à 40 min	5 min	retournez à toutes les 10 min

*Les temps sont calculés pour des poussins d'environ 1 lb/450 g chacun. Le temps de cuisson est le même, que l'oiseau soit farci ou non.

Poussins rôtis aux groseilles rouges

22¾ min

Temps d'attente : 10 min

2 poussins prêts à cuire

FARCE

5 oz/150 g de gelée de groseilles rouges
le zeste râpé et le jus de 1 petite orange
3 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'eau
¼ de tasse/50 g de chapelure
2 cuil. à soupe de raisins secs
3 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
¼ de cuil. à café de cannelle
sel et poivre

SAUCE

3 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 noix de beurre

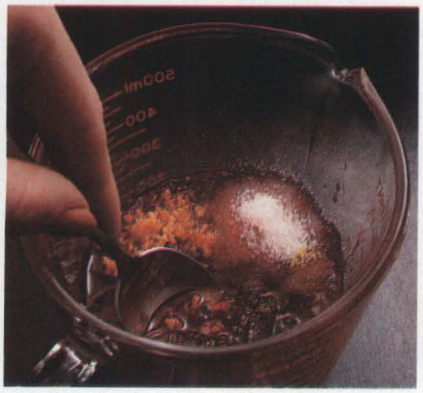
2 PERSONNES

VARIANTES

Farce aux canneberges : remplacez les groseilles par des canneberges.

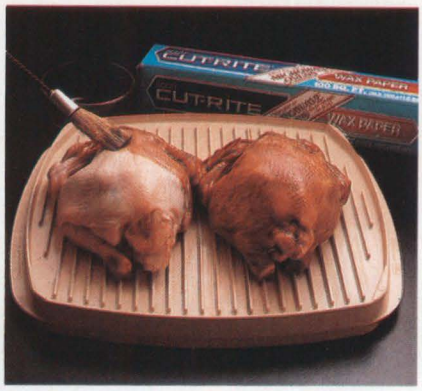
Farce aux champignons et aux amandes : omettez raisins, noix et cannelle et ajoutez 3 oz/75 g d'amandes blanchies effilées, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 4 oz/100 g de champignons en tranches sautés au beurre.

Cuisson des poussins rôtis aux groseilles



Mélangez *la gelée de groseilles, le zeste et le jus d'orange dans une tasse à mesurer et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX.*

Réservez *les trois quarts du mélange aux groseilles. Ajoutez les autres ingrédients de la farce au reste du mélange aux groseilles. Farcissez les poussins puis déposez-les, poitrines en dessous, sur une grille de rôtissage.*



Mélangez *la sauce Worcestershire et le beurre, couvrez et faites chauffer 15 s à MAX. Badigeonnez les poussins avec la moitié de la sauce puis couvrez lâchement de papier ciré.*

Faites cuire *de 20 à 22 min à MAX., en retournant, déplaçant et badigeonnant les poussins à mi-cuisson. Laissez reposer 10 min. Faites réchauffer la sauce aux groseilles réservée, 1 min à MAX., et servez avec les poussins.*

Poussins rôtis aux groseilles rouges

Poussins farcis au céleri

36 min

Temps d'attente : 10 min

4 poussins prêts à cuire
feuilles de céleri, pour garnir

FARCE
1 ½ tasse/75 g de riz cuit
2 branches de céleri hachées
3 tranches de bacon hachées
sel et poivre

SAUCE
2 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

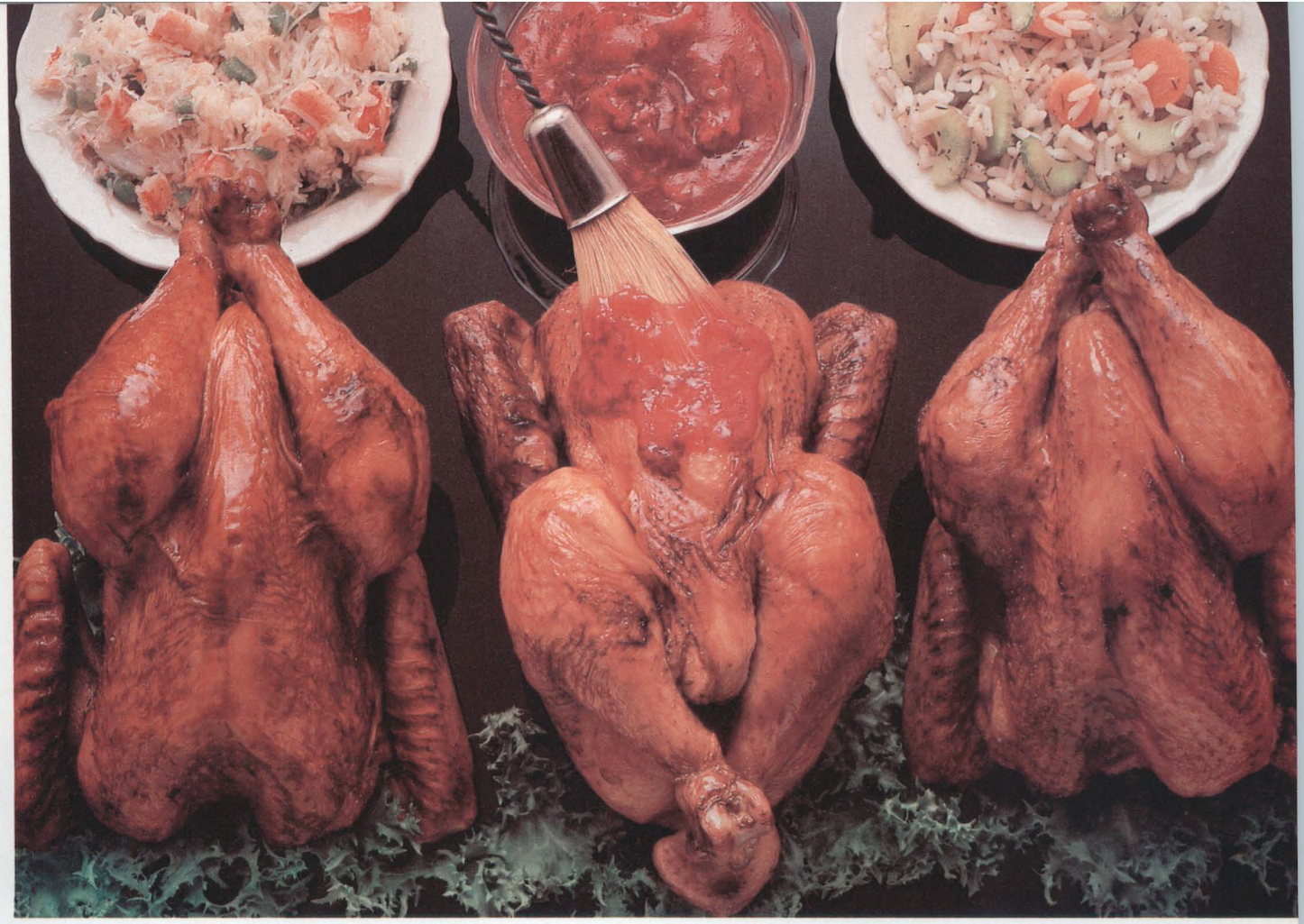
1 Rincez les poussins et essuyez-les avec du papier absorbant.
2 Mélangez riz, céleri et bacon. Assaisonnez puis farcissez les poussins de ce mélange, sans le tasser. Disposez les poussins, poitrine en dessous, dans un plat allant au four.
3 Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol et mélangez parfaitement. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Badigeonnez les oiseaux de la moitié de la sauce et faites-les cuire de 35 à 40 min à MAX. (étapes 2 à 5, p. 931), jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Laissez reposer à couvert 10 min.
5 Garnissez le plat de feuilles de céleri puis servez.

Micro-trucs

Ce sont les matières grasses contenues dans les aliments qui leur permettent de brunir et, comme les poussins en contiennent peu, est recommandé de les badigeonner d'une sauce pour les rendre dorés.

Le mélange de sauce Worcestershire et de beurre donne une belle couleur à la peau des poussins et se marie bien aux farces proposées dans cette chronique.

Poussins farcis au céleri



Poussins farcis (de gauche à droite) au crabe, aux cerises et aux légumes

Farce au crabe

3 oz/75 g de chair de crabe bien égouttée
½ petit poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à café de jus de citron
1 tranche de pain de mie coupée en dés
poivre

POUR 2 POUSSINS

1 Mélangez bien tous les ingrédients et utilisez pour farcir des poussins.

Micro-trucs

Le temps de cuisson est le même, que les poussins soient farcis ou non. Il est donc facile d'adapter les recettes pour un plus grand ou un plus petit nombre de poussins. Augmentez ou diminuez de moitié les quantités données et consultez le tableau de la p. 932 pour le temps de cuisson, ou calculez environ 9 ou 10 min par lb/450 g.

Farce et sauce aux cerises

3 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ oignon haché fin
⅜ de tasse/75 g de chapelure fraîche
2 oz/50 g de cerises en boîte bien égouttées, dénoyautées et hachées
le zeste râpé et le jus de ½ orange
1 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE
⅜ de tasse/75 g de confiture de cerises
muscade

POUR 2 POUSSINS

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre à couvert, 2 ou 3 min à MAX. Incorporez chapelure, cerises, jus et zeste d'orange, et persil. Laissez refroidir complètement et farcissez les poussins de ce mélange.
2 Préparez la sauce pendant que les poussins reposent : mélangez la confiture et la muscade et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Badigeonnez les poussins cuits de cette sauce ou servez-la dans une saucière.

Farce aux légumes

3 min

Temps d'attente : aucun

1 carotte émincée
1 branche de céleri émincée
1 petit oignon haché fin
1 ½ cuil. à soupe de riz cuit
¼ de cuil. à café de thym
½ cuil. à café de sauge
sel et poivre

POUR 2 POUSSINS

1 Mélangez bien les légumes, le riz et les herbes dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Assaisonnez et remuez bien. Couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX. Laissez refroidir complètement avant de farcir les poussins.

Des boissons alcoolisées chaudes

Souhaitez la bienvenue à vos amis en leur offrant des boissons chaudes relevées d'alcool ou de liqueur. Prêtes en un rien de temps aux micro-ondes, elles seront grandement appréciées par temps froid.

La préparation de boissons alcoolisées aux micro-ondes est un vrai jeu d'enfant : il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un bol, puis de faire chauffer le tout. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à servir.

Utilisez un contenant suffisamment grand pour éviter que le mélange ne déborde et vérifiez bien si les bols de porcelaine n'ont pas de garnitures dorées ou argentées. Choisissez plutôt un bol ou un pot en verre à l'épreuve de la chaleur. Le cristal, qui renferme du plomb, est contre-indiqué. Si vous utilisez un bol, servez la boisson à l'aide d'une louche.

Aromatisez les boissons de tranches de fruits frais et d'épices en grains et variez-les selon vos goûts personnels et ceux de vos invités.

Conseils du chef

Lorsque vous faites chauffer des spiritueux (brandy, whisky, rhum et vodka), il faut les mélanger à d'autres ingrédients. Autrement, ils s'enflammeront très rapidement en raison de leur forte teneur en alcool.

Glühwein

Glühwein

7 min

Temps d'attente : aucun

1 petit citron coupé en 8 morceaux
8 clous de girofle
3 tasses/750 ml de vin rouge
¼ de tasse/50 g de sucre
1 bâtonnet de cannelle
1 orange en tranches
1 bonne pincée de piment de la Jamaïque
¼ de tasse/50 ml de brandy

6 PERSONNES

1 Piquez les morceaux de citron d'un clou de girofle et mettez-les dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez le reste des ingrédients sauf le brandy.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX., jusqu'au point d'ébullition.
3 Incorporez le brandy puis servez dans de petites tasses en verre.

VARIANTE
Pour préparer un **Glühwein blanc**, remplacez le vin rouge par un vin blanc sec et le brandy par ¼ de tasse/50 ml de Cointreau. Omettez le piment de la Jamaïque et saupoudrez plutôt chaque tasse d'un peu de muscade.

Boisson chaude aux agrumes

6 min

Temps d'attente : aucun

2 tasses/450 ml de jus d'orange non sucré
1 tasse/250 ml de jus de raisin rouge
1 tasse/250 ml de jus d'ananas non sucré
le jus de 1 citron
½ tasse/125 ml de rhum blanc ou de vodka
menthe fraîche pour garnir

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le rhum ou la vodka, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX.
2 Incorporez le rhum ou la vodka, garnissez de tiges de menthe et servez.

Grog écossais

4 min

Temps d'attente : aucun

Voici une boisson d'origine écossaise que l'on sert en fin de soirée dans des chopes.

2 ½ tasses/600 ml de lait
¼ de tasse/50 ml de miel liquide
⅝ de tasse/150 ml de whisky écossais

3 OU 4 PERSONNES

1 Mélangez le lait et le miel dans un bol de 4 tasses/1 l et faites chauffer 4 min à MAX., jusqu'au point d'ébullition.
2 Incorporez le whisky, versez dans des chopes et servez.

VARIANTE
Pour un grog plus substantiel, incorporez au lait 2 cuil. à soupe de flocons d'avoine et remuez 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

Boisson chaude aux agrumes

Cidre chaud épicé

6 min

Temps d'attente : aucun

4 tasses/1 l de cidre non mousseux
4 clous de girofle
1 gros bâtonnet de cannelle
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque
½ cuil. à café de muscade
½ tasse/125 ml de jus de pomme
2 cuil. à soupe de cassonade dorée

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol, couvrez et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Versez, à travers un tamis, dans des tasses ou des verres à l'épreuve de la chaleur. Déposez un bâtonnet de cannelle dans chaque verre puis servez.

Conseils du chef

Remplacez, au besoin, le cidre non mousseux par du cidre mousseux ou pétillant. La boisson sera tout aussi délicieuse même si elle aura tendance à mousser quelque peu en chauffant.

Thé ensoleillé

4 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de thé en poudre parfumé au citron*
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 ¼ tasse/300 ml de jus de pomme
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade
½ tasse/125 ml de rhum brun
tranches de citron pour garnir

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le rhum et le citron, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le rhum, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 1 ou 2 min, sans toutefois amener au point d'ébullition. Servez dans des chopes, avec une tranche de citron, ou laissez refroidir puis servez bien froid avec des feuilles de menthe fraîche.
* Si vous désirez utiliser un thé maison, préparez 3 ¾ tasses/900 ml de thé au citron, puis passez-le au tamis et sucrez-le au goût.

Punch chaud aux fruits

6 min

Temps d'attente : aucun

4 tasses/1 l de jus de raisin rouge ou de jus de raisin et de cassis
¼ de tasse/50 ml de jus d'orange frais
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
6 clous de girofle
2 bâtonnets de cannelle
1 pincée de piment de la Jamaïque
1 tasse/250 ml de vin rouge
bâtonnets de cannelle pour garnir

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les deux derniers, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX.
2 Ajoutez le vin, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 2 min à MAX. Versez dans des verres à l'épreuve de la chaleur et garnissez chacun d'un bâtonnet de cannelle.

VARIANTE
Pour un punch plus riche, remplacez le vin par du porto et diminuez la quantité de cassonade, au goût.

De gauche à droite : *Thé ensoleillé, Punch chaud aux fruits, Chocolat chaud des îles, Bouillon de boeuf chaud*

Chocolat chaud des îles

5¼ min

Temps d'attente : aucun

Cet heureux mélange de cacao et de liqueur de café se traduit par une boisson des plus veloutées.

3 ¾ tasses/900 ml d'eau
4 cuil. à café de cacao
½ tasse/125 ml de liqueur de café
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
2 blancs d'oeufs légèrement battus
crème fouettée
copeaux de chocolat

4 PERSONNES

1 Faites chauffer l'eau 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, délayez le cacao dans 3 cuil. à soupe d'eau chaude. Incorporez graduellement le reste de l'eau puis la liqueur de café et la crème.
3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige légère puis incorporez-les délicatement au premier mélange. Faites chauffer à découvert de 15 à 30 s à MED. Versez dans des verres à l'épreuve de la chaleur, garnissez de crème fouettée et de copeaux de chocolat émiettés.

Bouillon de boeuf chaud

3 min

Temps d'attente : aucun

Cette boisson épicée est un bon petit remontant.

1 boîte de 10 ½ oz/296 g de consommé de boeuf
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 pincée de piment de Cayenne
½ tasse/125 ml de xérès
2 échalotes

2 PERSONNES

1 Mélangez consommé, sauce Worcestershire et piment de Cayenne dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml. Faites chauffer 2 min à MAX.
2 Incorporez le xérès, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min.
3 Versez dans des chopes à l'épreuve de la chaleur et garnissez chacune d'échalote.

Micro-trucs

Si le mélange contient du vin ou de l'alcool, couvrez toujours le bol d'une pellicule plastique entrouverte pour empêcher les éclaboussures et une trop grande évaporation.

Les omelettes

Il suffit parfois de casser les oeufs pour casser la croûte. Des ingrédients simples, un four micro-ondes, et vous obtenez de délicieuses omelettes — nature ou mousseline, salées ou sucrées.

Suivez bien les instructions données et vous réussirez à tout coup les omelettes aux micro-ondes. Mais, étant donné qu'elles sont cuites dans un plat en verre et non dans une poêle à frire, elles ne bruniront pas.

Quelques minutes seulement suffisent à la préparation d'omelettes, qu'elles soient salées pour un repas léger vite fait, ou sucrées pour un dessert toujours savoureux. L'omelette française traditionnelle est plutôt plate et est servie pliée sur elle-même ou roulée avec une garniture. Pour une omelette mousseline, incorporez les jaunes d'oeufs bien battus aux blancs d'oeufs montés en neige. Pendant la cuisson, la préparation se transforme en une omelette succulente bien gonflée sur le dessus. Pour servir, coupez-la en deux.

L'omelette italienne est tout à fait différente : oeufs et garniture cuisent ensemble, pour une préparation beaucoup plus substantielle, aux éléments parfaitement liés entre eux. Coupez-la en deux ou en pointes et servez directement de l'assiette. Quel que soit le type d'omelette, tournez l'assiette du quart à 3 reprises durant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme. Ceci est particulièrement important dans le cas des omelettes mousseline afin qu'elles gonflent également de tous les côtés.

Omelette mousseline salée

Types d'omelettes

Omelette mousseline : *incorporez délicatement les jaunes d'oeufs battus aux blancs d'oeufs en neige. Faites cuire selon les indications données dans les recettes.*

Omelette sucrée à la française : *versez les oeufs légèrement battus dans l'assiette beurrée et faites cuire selon les indications données. Ajoutez la garniture puis pliez en deux.*

Omelette à l'italienne : *faites cuire les légumes dans l'huile jusqu'à tendreté puis incorporez les oeufs battus. Faites cuire selon les instructions données.*

Omelette mousseline salée

8¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de lait
sel
poivre
1 grosse noix de beurre

GARNITURE
4 tranches de bacon coupées en morceaux
1 grosse tomate hachée
½ poivron vert épépiné et haché
4 oz/100 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Préparez la garniture : faites cuire bacon, tomate et poivron, sauf 1 cuil. à soupe, dans un bol couvert de papier absorbant, 3 ou 4 min à MAX.; remuez 1 fois. Couvrez et réservez.
2 Mélangez les jaunes d'oeufs, le lait et les assaisonnements. Faites fondre le beurre dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX. Faites tourner l'assiette pour bien enduire le fond et les côtés.
3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Incorporez-en 1 cuil. à soupe aux jaunes d'oeufs pour en alléger la texture puis incorporez-les délicatement aux blancs d'oeufs. Versez avec soin dans l'assiette beurrée et faites cuire de 4 à 6 min à MED., en tournant l'assiette du quart 3 fois.
4 Mettez la garniture sur un côté de l'omelette et parsemez de la moitié du fromage râpé. À l'aide d'une spatule, soulevez l'autre moitié et repliez avec soin. Parsemez le dessus du reste du fromage et du poivron réservé. Faites chauffer 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le centre de l'omelette soit cuit. Coupez en deux et servez immédiatement.

VARIANTES
Remplacez le poivron vert par du poivron rouge ou 4 échalotes émincées, au goût.

Omelette à l'italienne

6 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pomme de terre cuite et hachée
1 courgette émincée
½ poivron vert épépiné et haché
sel et poivre
3 oeufs légèrement battus

2 OU 3 PERSONNES

1 Faites cuire les légumes dans l'huile, dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Assaisonnez les oeufs légèrement battus puis versez sur les légumes. Faites cuire 3 ou 4 min à MED., en tournant l'assiette du quart 3 fois pendant la cuisson. Coupez en deux ou en trois et servez sans délai.

Omelette sucrée à la française

3½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de confiture de framboises
1 grosse noix de beurre
3 oeufs légèrement battus
1 cuil. à soupe de sucre glace tamisé

2 PERSONNES

1 Faites chauffer la confiture de 15 à 25 s à MAX.
2 Faites fondre le beurre, à couvert, dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, de 15 à 30 s à MAX. Faites tourner l'assiette pour bien enduire le fond et les côtés.
3 Versez-y les oeufs battus et faites cuire 3 ou 4 min à MED., en tournant l'assiette du quart à 3 reprises.
4 Versez la confiture bien chaude sur un côté de l'omelette, pliez-la en deux, saupoudrez de sucre glace. Coupez l'omelette en deux et servez.

VARIANTE
Remplacez la confiture de framboises par de la confiture d'abricots mélangée à 1 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées.

Omelette mousseline aux fruits

9¼ min

Temps d'attente : aucun

Les enfants raffoleront de cette délicieuse omelette.

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de lait
½ cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 grosse noix de beurre

GARNITURE
2 cuil. à café de fécule
1 de maïs
1 boîte de 11 oz/312 g de mandarines bien égouttées, le jus réservé
4 oz/100 g de fraises coupées en deux
sucre glace

2 PERSONNES

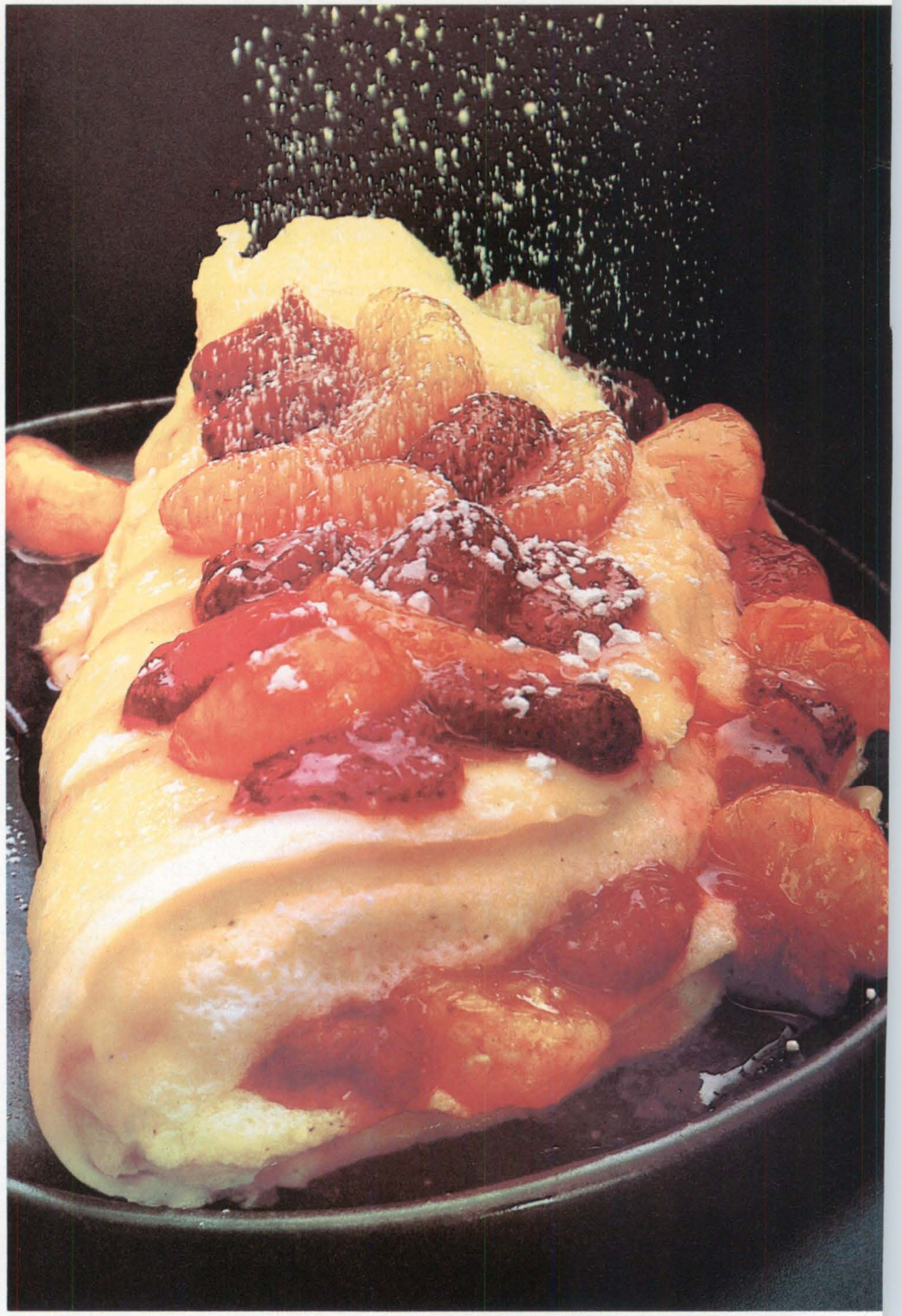
1 Préparez la garniture : délayez la fécule de maïs dans un peu de jus de fruit puis ajoutez le reste du jus, en remuant bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute. Incorporez les mandarines et les fraises et laissez cuire encore 2 min en remuant 1 fois. Couvrez hermétiquement d'une pellicule plastique et réservez.

2 Préparez l'omelette : mélangez les jaunes d'oeufs, le lait et le sucre; faites fondre le beurre, à couvert, dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, de 15 à 30 s à MAX. Faites tourner l'assiette pour bien enduire le fond et les côtés.

3 Entre-temps, battez les blancs d'oeufs en neige ferme. Ajoutez-en 1 cuil. à soupe aux jaunes d'oeufs pour en alléger la texture puis incorporez-les délicatement aux blancs d'oeufs.

4 Versez le mélange avec soin dans l'assiette beurrée et faites cuire de 5 à 7 min à MED., en tournant l'assiette du quart 3 fois.

5 Versez la moitié des fruits sur un côté de l'omelette puis repliez-la délicatement à l'aide d'une spatule. Versez le reste des fruits sur le dessus puis saupoudrez de sucre glace. Coupez en deux et servez immédiatement.



Omelette mousseline aux fruits

VARIANTE

Omelette aux cerises noires : délayez 3 cuil. à café de fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de kirsch puis incorporez une boîte de 15 oz/425 g de cerises noires dénoyautées; faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant à toutes les 2 min. Préparez l'omelette tel qu'indiqué mais garnissez-la du mélange aux cerises.

Conseils du chef

Au goût, remplacez le beurre par de l'huile dans les recettes données. Badigeonnez bien le fond et les côtés de l'assiette puis faites-la chauffer de 15 à 30 s à MAX. avant d'y verser les oeufs battus.

Omelette Arlequin

5¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
1 grosse noix de beurre

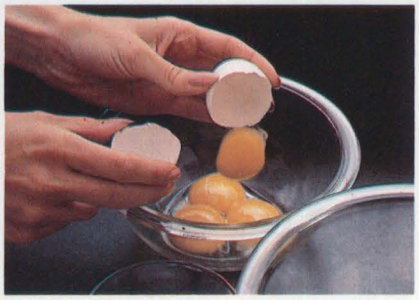
GARNITURE
¼ de poivron vert épépiné et haché
¼ de poivron rouge épépiné et haché
½ petit oignon haché

2 PERSONNES

Conseils du chef

Si vous préférez une garniture cuite, faites cuire les légumes, à couvert, 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

Préparation de l'omelette Arlequin



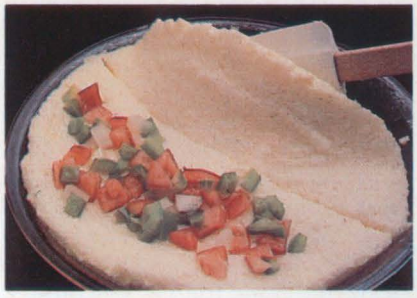
Cassez *les oeufs en mettant les blancs dans un grand bol et les jaunes dans un petit bol.*

Battez *les blancs d'oeufs en neige ferme. Ajoutez le lait et les assaisonnements aux jaunes d'oeufs et mélangez bien.*

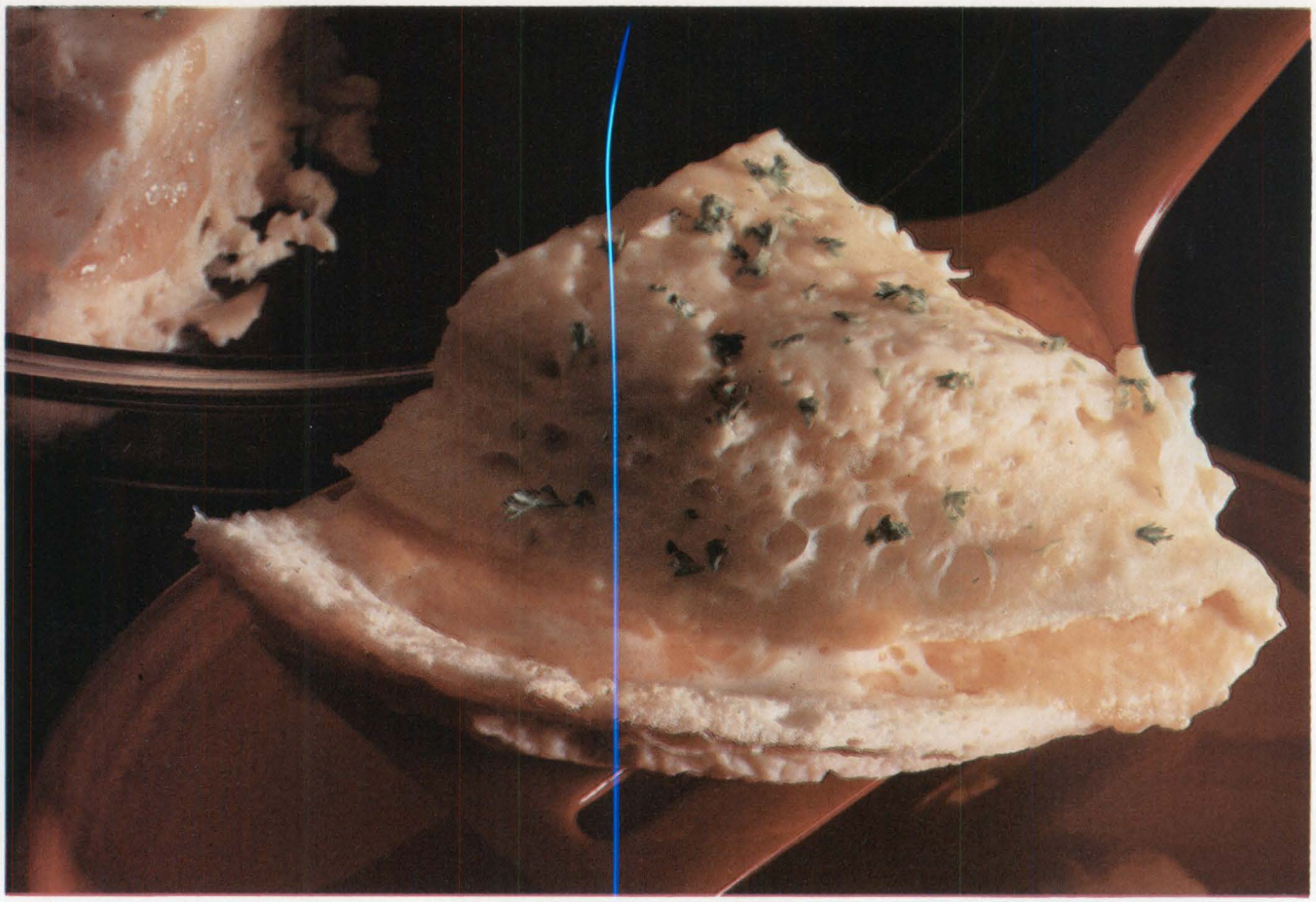
Incorporez *délicatement les jaunes aux blancs à l'aide d'une spatule en caoutchouc ou d'une grosse cuiller en métal.*

Faites fondre *le beurre, à couvert, dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, de 15 à 20 s à MAX. Versez-y la préparation aux oeufs et faites cuire de 3 à 5 min à MED.*

Soulevez *délicatement les bords de l'omelette avec une spatule puis laissez cuire encore 2 ou 3 min jusqu'à ce que le centre soit cuit.*



Parsemez *des deux tiers de la garniture un côté de l'omelette, soulevez délicatement l'autre côté et repliez avec soin. Parsemez le dessus du reste des légumes, coupez l'omelette en deux et servez.*



DON LAST

Omelette à l'aiglefin fumé

Omelette au yogourt épicé

4¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 grosse noix de beurre
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
¼ de cuil. à café de muscade
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)

2 PERSONNES

1 Fouettez légèrement les jaunes d'oeufs; faites fondre le beurre à couvert dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, de 15 à 30 s à MAX. Faites tourner l'assiette pour bien enduire le fond et les côtés.
2 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Ajoutez-en 1 cuil. à soupe aux jaunes d'oeufs puis incorporez-les délicatement aux blancs d'oeufs. Versez dans l'assiette beurrée puis faites cuire de 3 à 5 min à MED.; soulevez les bords de l'omelette avec une spatule pour que le mélange non encore cuit se répande uniformément dans l'assiette.
3 Mélangez le yogourt, la muscade et le sucre et versez sur l'omelette; laissez cuire encore 1 min puis servez sans attendre.

Omelette à l'aiglefin fumé

9¾ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g d'aiglefin fumé
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
4 oeufs, blancs et jaunes séparés
poivre
1 grosse noix de beurre
2 cuil. à soupe de Leicester râpé
2 cuil. à soupe de persil haché

2 PERSONNES

1 Faites cuire le poisson dans une assiette, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette. Enlevez la peau et les arêtes et émiettez la chair du poisson. Mélangez-la avec 2 cuil. à soupe de crème, laissez refroidir puis incorporez les jaunes d'oeufs et poivrez au goût.
2 Faites fondre le beurre à couvert dans une assiette en verre de 8 po/20 cm de diamètre, de 15 à 30 s à MAX. Faites tourner l'assiette pour bien enduire le fond et les côtés.
3 Battez les blancs d'oeufs en neige ferme puis incorporez-y délicatement le premier mélange. Versez dans l'assiette et faites cuire de 6 à 8 min à MED., en tournant l'assiette du quart 3 fois pour assurer une cuisson uniforme.
4 Versez le reste de la crème sur l'omelette et parsemez de fromage râpé. Faites cuire 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et l'omelette complètement cuite. Parsemez de persil haché et servez sans délai avec une salade de tomates et une baguette bien fraîche.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 34

Boissons
- Boisson chaude aux agrumes 937
- Bouillon de boeuf chaud 939
- Chocolat chaud des îles 939
- Cidre chaud épicé 937
- Glühwein 937
- Glühwein blanc 937
- Grog écossais 937
- Punch chaud aux fruits 938
- Thé ensoleillé 938

Crème pâtissière 920
Crevettes épicées 923
Desserts
- Bavaroise 921
- Crème anglaise 919
- Crème prise 920
- Flan à la vanille 918
- Flan à la banane 919
- Gâteau au café 925

Farces
- Farce au crabe 935
- Farce aux canneberges 933
- Farce aux cerises 935
- Farce aux champignons et aux amandes 933

Glace au café 925
Légumes
- Brocoli et champignons marinés 924
- Carottes et choux de Bruxelles à la menthe 929
- Choux de Bruxelles au vin de gingembre 927
- Choux de Bruxelles citronnés 927
- Choux de Bruxelles en purée 927
- Choux de Bruxelles en sauce blanche 929
- Choux de Bruxelles garnis 927
- Farce aux légumes 935

Oeufs
- Omelette à l'aiglefin fumé 944
- Omelette à l'italienne 941
- Omelette Arlequin 943
- Omelette aux cerises noires 942
- Omelette au yogourt épicé 944
- Omelette mousseline aux fruits 942
- Omelette mousseline salée 941
- Omelette sucrée à la française 941

Salade de fruits 924
Trempette à l'oignon 923
Volaille
- Poussins braisés aux fruits 930
- Poussins farcis à l'ananas 932
- Poussins farcis au céleri 934
- Poussins rôtis aux groseilles rouges 933
- Risotto à la dinde 924
- Risotto au poulet 924

REPAS pour moi

Porc frit, sauce aigre-douce

Voici un plat pour une personne facile et rapide à préparer : du porc et des légumes cuits à la chinoise, appétissants à souhait !

Porc frit, sauce aigre-douce

11 min

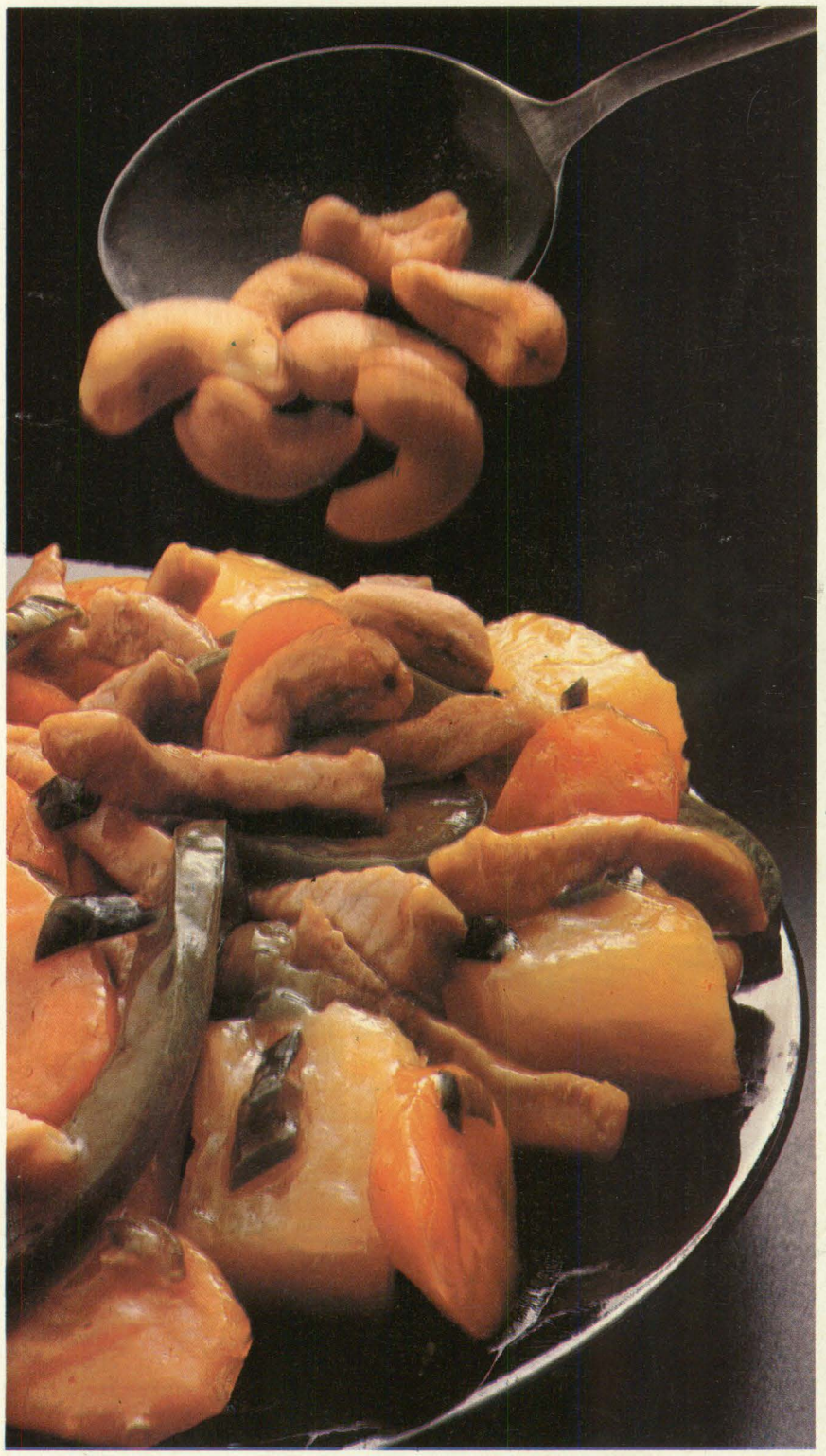
Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café d'huile végétale
4 oz/100 g de filet de porc détaillé en fines lanières
1 petite carotte émincée
1 échalote émincée
¼ de petit poivron vert coupé en lanières
½ boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux bien égoutté, le jus réservé
2 cuil. à café de cassonade dorée
1 cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de sel à l'ail
1 cuil. à café de vinaigre de cidre
2 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à café de ketchup
1 oz/25 g de noix d'acajou grillées

1 PERSONNE

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Versez-y l'huile, faites tourner le plat puis ajoutez le porc. Réglez le four à MED. et faites cuire la viande 1 ou 2 min, en remuant 1 fois.

2 Ajoutez carotte, échalote et poivron, couvrez et faites cuire de 4 à 7 min à MED., jusqu'à tendreté.

3 Mélangez la moitié du jus réservé, la cassonade, la fécule de maïs, le sel à l'ail, le vinaigre, la sauce soya et le ketchup. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à toutes les 30 s.

4 Versez la sauce sur la viande, ajoutez les ananas et mélangez bien le tout. Parsemez de noix d'acajou et servez sans délai.